

### 3. トレーニング

#### 1 コアトレーニング



背筋をしっかり伸ばして座り、腰を回転させたり、前後左右に動かして、骨盤の集中トレーニングを行います。きれいなくびれを目指しましょう!

#### 2 バランス&ストレッチ



ツールをお腹に当てて腹ばいになり、左右の手足を交互にバランスをとりながら、ゆっくりと上げ下げして、全身のエクササイズとストレッチを行います。

#### 3 背中ストレッチ



ツールにお腹を向けになり、そのまま両腕を上げながら背筋を伸ばします。腰から、ゆっくりと上げ下げして、全身のエクササイズとストレッチを行います。

#### 4 柔軟体操



ツールに両足を開いて座り、ゆっくり前屈し、無理のない位置でしばらくストップします。左右斜め、正面に方向を変えながらくりかえします。

#### 5 体幹ストレッチ



あお向けになり、ツールを両足で挟み、ゆっくりと上げて、無理のない位置で5秒静止します。背骨や骨盤とその周囲の筋肉や関節のストレッチを行います。

#### 6 太もも&股関節



ツールをわきに抱えるようにして横になり、足をゆっくり上げて無理のない位置で5秒静止します。太ももと股関節のトレーニングを行います。

#### 7 ヒップアップ



うつ伏せの状態ですーツールを挟んで、ゆっくりと上げ下げします。ヒップアップに効果的です。

#### 8 腕立て伏せ



両足をツールにのせ、腕立て伏せの運動を行います。全身でバランスをとりながらゆっくりと行うことで安全で効果的にエクササイズを行います。

品名	ルルド バランスツール	ルルド バランスツール [LX]
品番	A-HSL162MR (ミックスレッド) A-HSL162MG (モスグリーン) A-HSL162SB (シャイニーブラウン)	A-HSL163BK (ブラック) A-HSL163RD (レッド) A-HSL163CA (キャメル)
仕様	<ul style="list-style-type: none"> <li>■素材 本体:PVC</li> <li>カバー:(mr) ポリエステル86%、綿9%、アクリル・レーヨン5%、(mg) ポリエステル90%、綿・レーヨン・ナイロン10%、(sb) ポリエステル92%、綿・ナイロン・レーヨン・アクリル8%</li> <li>詰め物: ポリエステル</li> <li>■付属品 空気入れ、栓抜き</li> <li>■安全使用耐荷重: 90kg以下 ■生産国: 中国</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■素材 本体:PVC</li> <li>カバー:(bk) (rd) (ca) 合成皮革</li> <li>詰め物: ポリエステル</li> <li>■付属品 空気入れ、栓抜き</li> <li>■安全使用耐荷重: 90kg以下</li> <li>■生産国: 中国</li> </ul>
JAN	mr: 4948731013530 mg: 4948731013547 sb: 4948731013523	bk: 4948731013707 rd: 4948731013714 ca: 4948731013721
サイズ/重量	(約) φ530×H320mm / (約) 1.5kg	(約) φ530×H320mm / (約) 1.9kg
梱包サイズ/重量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■化粧箱: (約) W250×L250×H200mm / 約1.9kg</li> <li>■4個入外箱: (約) W520×L270×H430mm / 約9kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■化粧箱: (約) W250×L250×H200mm / 約2.2kg</li> <li>■4個入外箱: (約) W520×L270×H430mm / 約10kg</li> </ul>

ご使用前に取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

株式会社 **アテックス** TEL 06-6799-8100(代) <http://www.atex-net.co.jp/>

※意匠登録出願中(日本・中国・台湾)につきコピー製品の製造はしないでください。  
※製品改良のため、価格・デザイン・仕様を一部変更する場合がありますが、ご了承ください。

162/163 - 2 - 130123

ご販売店様用 **ROOM ESSENCE** No.135  
Light Furniture

**新商品企画書**  
ルルド バランスツール

■実売価格 ¥10,333 (税別)  
ロット4 アソート可

A-HSL162MR (ミックスレッド)  
A-HSL162MG (モスグリーン)  
A-HSL162SB (シャイニーブラウン)

ルルド バランスツール [LX]

■実売価格 ¥5,980 (税込)  
ロット4 アソート可

A-HSL163BK (ブラック)  
A-HSL163RD (レッド)  
A-HSL163CA (キャメル)

**Balan; Stool**  
ルルド バランスツール

**Balan; Stool**  
ルルド バランスツール [LX]

SOFT LEATHER MODEL

廃止

ミックスレッド  
A-HSL162MR

廃止

モスグリーン  
A-HSL162MG

廃止

シャイニーブラウン  
A-HSL162SB

廃止

ブラック  
A-HSL163BK

廃止

レッド  
A-HSL163RD

廃止

キャメル  
A-HSL163CA

### 1. not only スツール

かわいいだけじゃない。  
軽くて丈夫で  
持ち運びもラクラク。



### 2. but also エクササイズボール。

「ルルド バランスツール」を使って  
多彩なトレーニングが手軽に行えます。



### ■販売元

あつまや  
**東谷株式会社**

名古屋市中区栄4丁目17番地5号  
Tel 052(241)3077 Fax 052(241)3099  
<http://www.zumaya-kk.com/>



「Light Furniture」は、1個単位でも個人宅へ直送可能です。ロット単位未満の発送には、1件あたり¥525(500)/件の別途料金が必要です。(販売店様にお送りする場合もロット単位未満の発送には同額の運賃を適用させていただきます。) 但し「Light Furniture」以外の商品はこの限りではございません。 ※当社JANコード No.4985155